



# مجلة الآداب



مجلة نصف سنوية علمية محكمة - تصدر عن كلية الآداب - جامعة إفريقيا العالمية

**دور علماء تنزانيا في نشر الحضارة الإسلامية في دول البحيرات العظمى  
(الشيخ حسن بن عمير الشيرازي أنموذجاً)**

د. عيسى الحاج زبيدي

**ملاحظات لغوية حول سيرة الشيخ حمد النحلان في طبقات وضيف الله**

د. عبد اللطيف سعيد

**وجهة نظر الاختصاصيين الاجتماعيين للبرامج الإرشادية المنفذة في تعديل سلوك الطلاب  
(دراسة ميدانية على مدارس مديرية صنعاء القديمة)**

أ. إشراق عبد الولي فارح العودري

**الصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم**

د. أمل بدرى النور بلال  
أ. نهى عبدالله أحمد حبيب

**التحليل الهيدروجيوميورفولوجي لحوض وادي المقدم  
(دراسة باستخدام نظم المعلومات الجغرافية)**

د. عمر عبد الماجد سيد أحمد  
أ. حسين سالم حسين  
أ. مزمل الرئيس أحمد علي

## الصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم

د. أمل بدرى النور بلال\*

أ. نهى عبدالله أحمد حبيب♦

### المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تم استخدام مقياس الصلابة النفسية د. عماد مخيمر (2002م)، ومقياس تايلور للقلق (1983م) كأداتين للدراسة وتمثل مجتمع الدراسة من طلاب الفرقة الأولى والأخيرة (بكالوريوس) في الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم، البالغ عددهم (300) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (الإصدار 16) والأساليب الإحصائية المستخدمة هي: النسبة المئوية، اختبار "ت" لفروقات المتوسطات ومعامل الارتباط العزى لبيرسون. توصلت الدراسة للنتائج أهمها: تتسم الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم بالارتفاع، تتميز السمة العامة للقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم بالارتفاع. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية، والقلق، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكر/أنثى) لصالح الذكور ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقلق تعزى لمتغير النوع. أهم التوصيات: العمل على حل وعلاج المشكلات والاضطرابات السلوكية التي تواجه طلاب الجامعات مثل: والقلق والإهتمام بالصحة النفسية، والصلابة النفسية لدى الطلاب، وضرورة توفير خدمات التوجيه، والإرشاد الجامعي، وتحسين البيئة الجامعية.

\* أستاذ مشارك. جامعة الزعيم الأزهرى كلية التربية. قسم علم النفس.

♦ اختصاصى نفسى. الإدارة العامة للشؤون التعليمية. محلية كبرى ولاية الخرطوم



## ABSTRACT

The study aimed to identify the mental toughness and its relationship with anxiety for the public Sudanese's universities students in Khartoum state. The study followed the correlation descriptive method; and measures of Dr. Machemar for mental Toughness (2002); and the measure of Taylor for anxiety (1983). The society of the study consisted of first and final bachelor year students of the public universities in Khartoum state. The study sample comprises (300 students Male and Female, chosen by the chance method. The research used (Statistical Package for the Social Sciences) (SPSS) Version: No;16: and used Alfa kronbach equation, Percentage, T- test, coefficient of correlation equation of Pearson-Test for average difference test. The important results of the study are: The overall theme for Mental toughness have public Sudanese's universities in Khartoum state students to rise; and is characterized by general characteristic of anxiety for public Sudanese's universities in Khartoum state students to rise; There is a correlation reversed statistically significant correlation between the mental toughness and anxiety. There are differences of statistically significance in the mental toughness due to the gender for the favor of male. There are no differences of statistically significance due to the gender. The researcher put the following recommendations; to work on solving and treating behavioral problems and disorders that face university students such as anxiety, taking care of the mental health and the mental toughness for students, the need of providing direction and guidance university services and improving the university's environment.

## المقدمة:

يُعد التعليم العالي مظهرًا من مظاهر التقدم والتطور فى المجتمع، لذا فهو يمثل المدخل الأساس لمواكبة العصر، تواجه أنظمة التعليم العالي فى العالم أجمع تغيرات مذهلة فى شتى جوانب الحياة، لاسيما تلك التغيرات التى أحدثتها الثورة العلمية التكنولوجية التى أسهمت فى التأثير على كافة العلوم والمعارف، بل وأدت إلى بزوغ تخصصات جديدة، وقد تطلب ذلك من الأنظمة التخلّى عن جمودها والأخذ بقدر متزايد من المرونة والتنوع، ومواجهة التطورات التى تواجه قطاع التعليم العالي، ومواكبة مستمرة للمستجدات والتطورات الحديثة فى شتى الميادين واستجابة لمتطلبات المجتمع ( مريزق هشام، والفقيه فاطمة: 2008م:ص15). تعتبر الجامعة من أهم المؤسسات التعليمية التى يجب أن تتوافر فيها بيئة اجتماعية وإنسانية تحسن حياة الطلاب، ويعتبر طلاب الجامعة أكثر الفئات مجتمع أهمية، لما لها من طبيعة خاصة تشمل الكثير من التغيرات السلوكية، والجسمية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية. كما أن للجامعة أثر فى تكوين شخصية الطالب وعلاقاته التى تؤثر فى سلوك الطلاب وقدراتهم؛ فالطلاب الذين يتمتعون بالصلابة النفسية، والسلوك السوى أقدر على الإنجاز، والتمتع بالصحة النفسية، وأكثر بعداً عن الاضطرابات السلوكية كالقلق. أن الصلابة النفسية مصدر من مصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية للمشكلات السلوكية والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية، والجسمية إذ أنها تساعد الأفراد على وجود قدر من الإدراك، والتقويم، والمواجهة التى تقود إلى الحلول الإيجابية للمواقف التى تواجهها الظروف الضاغطة؛ كما تسهم فى مساعدة الأفراد على الاستمرار فى إعادة التوافق النفسى فى ضوء ماسبق فإن أهمية الحياة الجامعية تبرز فى تكوين شخصية الطالب وسلوكه ورؤيته للحياة بأكملها من مصاعب ومشكلات وضغوط نفسية، وقدرته على مواجهتها. كما أن الأشخاص الأكثر صلابة يستطيعون مقاومة الاضطرابات السلوكية مثل القلق خاصة، وأنهم فى مرحلة المراهقة والشباب الفترة التى تتجاذبها الكثير من التحولات والتغيرات النمائية المختلفة التى تتطلب المواجهة بصورة إيجابية أكثر من الأفراد الذين يعانون من ضعف نفسى، يعوق من تحقيق طموحاتهم، وأهدافهم، كما أن

الطلاب الجامعيين الأكثر صلابة نفسية يستطيعون، فى كثير من المواقف أن يحققوا أكثر مما توقعوه فى مستقبل حياتهم.

### مشكلة الدراسة:

تمثلت مشكلة الدراسة في تعرض الطلاب لأنواع مختلفة من الضغوط، ومعاناتهم من القلق نتيجة للتطور التكنولوجي المستمر، والتغيرات المتلاحقة في ظروف الحياة خاصة الاقتصادية منها، بالإضافة لتفكيرهم الدائم بما سيواجهونه من عقبات بعد التخرج نتيجة لضيق فرص العمل، خاصة وأن أغلبهم ينحدرون من أسر هي في أمس الحاجة المادية لهم مما يعوق صلابتهم النفسية، فالصلابة النفسية تعمل على وقاية الفرد ومقاومته للأزمات، والمشاكل، والسلوكية، والمقدرة على استيعاب الانفعالات فكرياً وتحليلها وتنظيمها للتكيف مع ضغوط الحياة والعمل على حلها بالصورة الإيجابية السليمة، لذلك ركزت الدراسة على ضرورة أهمية دراسة علاقة الصلابة النفسية بالقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.

تمثلت مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:

- ما العلاقة بين الصلابة النفسية والقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية :

1. ما السمة العامة للصلابة النفسية لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم؟

2. ما السمة العامة للقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الصلابة النفسية، ومتغير القلق لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لمتغير النوع (ذكر، أنثى)

٩

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق في متغير النوع (ذكر، أنثى)؟

### 3. أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة من خلال الآتي :

1/ تقديم مفهوم نظري لطبيعة متغيري الصلابة النفسية والقلق والعلاقة بينهما لدى طلاب الجامعات بولاية الخرطوم .

2/ أهمية المرحلة العمرية التي أجريت عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها الطالب للعديد من الضغوط الأكاديمية، والأسرية، والنفسية والاجتماعية، والاقتصادية

3/ يمكن من خلال نتائج الدراسة توجيه الطلاب لحل المشكلات والسلوكية التي تعترض حياتهم الدراسية عن طريق تقوية وتعزيز الصلابة النفسية، والبعد عن القلق .

4/ نتائج الدراسة قد تعين التربويين على تطوير خدماتهم الإرشادية مما يسهم في خفض القلق وزيادة الصلابة النفسية للطلاب .

7/ تميزت الدراسة بأنها أجريت في البيئة السودانية التي تحتاج لهذا النوع من الدراسات.

### 4. أهداف الدراسة:

تمثلت أهداف الدراسة من خلال الآتي :

1/ التعرف على السمة العامة لكل من الصلابة النفسية، والقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.

2/ التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية، والقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.

3/ الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم في متغيرات الدراسة.

4/ التوصل لنتائج يمكن في ضوءها تقديم تطبيقات وتوصيات علمية يمكن الاستفادة منها زيادة الصلابة النفسية وخفض القلق لدى الطلاب .

### 5. فروض الدراسة:

قدمت الباحثان عدة فرضيات منها الآتي:

1. تتسم الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم تتسم بالارتفاع .
2. يتسم القلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم تتسم بالانخفاض.
3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الصلابة النفسية ومتغير القلق لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لمتغير النوع (ذكر، أنثى)
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق في متغير النوع (ذكر، أنثى)
6. حدود الدراسة:

أ/ الحدود البشرية: تتمثل في طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.  
 ب/ الحدود الزمنية: وهى في الفترة ما بين 2014 – 2016م.  
 مصطلحات الدراسة :

1/ الصلابة النفسية: تعرف بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة القلق ( مخيمر، عماد: 2002م: ص 85 ).

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية : التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر المستخدم في الدراسة .

2/ القلق: هو حالة من الترقب والخوف الغامض الذي يصيب تفكير الإنسان، ويهدد مشاعره، ويسبب له الكثير من الضيق والألم، وهو أيضاً رد فعل لشيء غامض، وغير معروف، وغير محدد، ولا يستطيع الإنسان الذي يعاني من القلق أن يعرف له سبباً واضحاً ( بدر اوي ، عمرو: 2005م: ص9) .

التعريف الإجرائي للقلق : هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس القلق الصريح لتاليور المستخدم في الدراسة .

3/ طلاب الجامعات الحكومية السودانية بولاية الخرطوم: يقصد بهم طلاب البكالوريوس بالجامعات الحكومية بولاية الخرطوم، والجامعات هي: الخرطوم، أم درمان الإسلامية، والزعيم الأزهرى، القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، النيلين،

السودان للعلوم والتكنولوجيا، وجامعة بحري (موقع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: 2014م).

4/ ولاية الخرطوم : يقصد بها ولاية الخرطوم العاصمة القومية لجمهورية السودان، بحدودها الجغرافية المعروفة والتي تتكون من ( أم درمان ، الخرطوم بحري، الخرطوم )

## الإطار النظري للدراسة

### أولاً: الصلابة النفسية:

تمهيد:

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع دوافعه، وتحد من رغباته، فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز، وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط، ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية وهذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب، والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل (صبحي، سيد : 2003م : ص 54).

ومفهوم الصلابة يضرب بجذوره في النظرية الوجودية في الشخصية، والتي تؤكد على الإنسان وقد تأثرت كويلا في هذا الصدد بأفكار كل من: مادي ورول ماي والبورث وفيكتور فرانكل؛ والتي تؤكد على أن الإنسان ليس كائناً استاتيكياً، وإنما هو في حالة دائمة من التحول والنمو الشخصي وأن للإنسان هدف في الحياة يكافح من أجله عليه أن يتقبل مسؤولية تحقيقه وأن الإرادة هي أساس الدافع الإنساني، وأن الشعور بالتحكم في الحياة أمر ضروري للصحة النفسية، والجسمية، وأن العالم الذي نعيش فيه ذو معنى فالإنسان يعيش في عالم منظم تحكمه معايير ومبادئ منظمة ومستقرة إلى حد كبير، وأنه لكي يستخلص الإنسان معنى لعالمه فإنه يعتبر أن ما يحدث له يمكن التحكم فيه (أبو ندي، عبد الرحمن: 2007م: ص 16) ويعرف (البهاص، سيد أحمد: 2002م: ص 291) الصلابة النفسية بأنها إدراك الفرد، وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ

بالضغوط، وتنتهي بالإرهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. لاشك أن هناك العديد من الخصائص التي يتمتع بها ذوى الصلابة النفسية وقد قام العديد من العلماء والباحثين منهم تايلور (1995م)، بالتعرض لهذه الخصائص ومنها الإحساس بالالتزام أو بالنية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تحدث لهم، الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأنه هو الذي يستطيع أن يؤثر على بيئته، والتحدى وهو الرغبة في إحداث التغير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تتمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور (مخيمر، عماد: 2002م: ص 114).

ومن النظريات المفسرة للصلابة النفسية، نظرية كوباز والدراسات المنبثقة عنها، ونموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا. واعتمدت نظرية كوباز على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل وماسلو، وروجرز، والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكانياته الشخصية، والاجتماعية بصورة جيدة) ويعد نموذج لازروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث أنها ناقشت العلاقة بين بعض السمات الشخصية والمشقة فقد فسر لأزاروس عملية المشقة وحدوثها من خلال ارتباطها في ثلاثة عوامل رئيسية:

البنية الداخلية للفرد.

الأسلوب الإدراكي المعرفي.

الشعور بالتهديد والإحباط (أبوندى، عبد الرحمن: 2007م: ص 26).

ذكر لازروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف واعتباره قابلاً للتعايش تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدرته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة

أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند لازروس توقع حدوث الضرر سواءً أو النفسي ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر، أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها فعلى سبيل المثال: يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف وللقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضاً إلى تقييم بعض الخصال الشخصية كتقدير الذات.

وطرحت كوبياز الافتراض الأساسي لنظريتها بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة، وقد خرجت ببعض النتائج التي كان منها: (أبوندى، عبد الرحمن: 2007م: ص 26).

الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها: 1. الالتزام (الديني، الأخلاقي، والقانوني) (الصنيع، صالح 2002م: ص 209 وشيخ، عبدالله آدان 2008م: ص 290) 2. التحكم بأنواعه (المعرفي، والمعلوماتي، وبتخاذ القرار، والسلوكي، الاسترجاعي) (الرفاعي، عزة 2003م: ص 31)، 3. التحدي: الذي عرفه (عثمان، فاروق السيد 2001م: ص 210) بأنه القدرة على اقتحام المشكلات والمثابرة، وعدم الخوف من مواجهتها.

الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل من الإصابة النفسية، رغم تعرضهم للضغوط الشاقة.

إذن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعال، والاجتماعي، وأن المصادر النفسية، والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوي وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية.

ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بأنهم الأكثر نشاطاً ومباداة واقتداراً وقيادة وضبطاً داخلياً وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وإنجازاً وسيطرة وقدرة على التفسير (راضي، زينب نوفل 2008م: ص 36).



ظهر نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة من الاضطرابات، وهى أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها وهذا النموذج الذي قدمه فنك من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية، والإدراك المعرفي، والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى واعتمد (فنك) على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين، والتي بلغت ستة أشهر، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي كما ذكر ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال الشعور بالتهديد واستخداماً لاستراتيجية التعايش الفعال؛ خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث إرتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة وإستخدام حل المشكلات بالتعايش (أبوندى ، عبد الرحمن: 2007م:ص30)

لا شك أن هنالك العديد من الخصائص التي يتمتع بها ذوو الصلابة النفسية، وقد قام العديد من العلماء والباحثين ومنهم تايلور 1995م بالتعرض لهذه الخصائص (مخيمر، عماد: 2002 : ص 114 ) .

- 1 . الإحساس بالالتزام أو بالنية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تحدث لهم.
- 2 . الإيمان ( الاعتقاد ) بالسيطرة أي إحساس الشخص بأنه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه هو الذي يستطيع ان يؤثر على بيئته .
- 3 . التحدي وهو الرغبة في إحداث التغير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تتمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور.

والصلابة النفسية تعتبر مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، وعامل حماية من السلوكية (مخيمر، عماد: 2002: ص278).

ثانياً القلق: إن القلق يعد من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، وجانب دينامي هام من بناء الشخصية، وامتغير أساسي من متغيرات السلوك، وعلى الرغم من كونه خبرة غير سارة يمكن أن تؤدي إلى تصدع الشخصية، إلا أن وجوده بقدر مناسب يعد ضروري للتكامل النفسي، لأنه يخدم أغراضاً مهمة في حياة الإنسان، وذلك من خلال إحساس الفرد للخطر قبل وقوعه (الجزائري، محمد: 2004م: ص20). والقلق أكثر النفسية شيوعاً فهو يصيب 10 – 15% من الناس ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة، أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وإلى المرحلة الجامعية، وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة، أو التقاعد، وسن اليأس، كما يحدث القلق عند تغير المنزل، أو العمل، أو ما شابه ذلك، وقد يصاب الإنسان بالقلق كإنفعال طارئ يزول بزوال السبب، وقد يبقى مزمناً مع الإنسان لعدة ساعات وأيام. (أحمد: 2005م: ص15) ويعتبر القلق انفعال يتسم بالخوف، والتوجس من أشياء مرتقبة تنطوي على تهديد حقيقي، أو مجهول، ويكون من المقبول أحياناً أن نقلق للتحفز النشاط ومواجهة الخطر (بدر اوي، عمرو: 2005م: ص12). بينما تشمل الأعراض النفسية للقلق: القلق العام على الصحة، والعصبية، وعدم الاستقرار والخوف، وتوهم المرض، وسوء التوافق، وضعف التركيز، وشروذ الذهن، والهم، والخوف من الموت، والاكتئاب (غرابية: 2003م: ص118). من أهم النظريات المفسرة للقلق كما جاء في نظرية فرويد التي تفيد بأن طبيعة الإنسان قد هيأت له إمكانية كبت التجارب النفسية المؤلمة، وأن القلق هو خوف داخلي، وإن إحساس الفرد به ما هو إلا إشارة أو إنذار للنفس بأن تجربة ما مكبوتة وغير واعية قد أصبحت مهياً للظهور على حيز الوعي، ووظيفة القلق من هذا الإنذار هو أيضاً وظيفة الخوف. إذن فالقلق هو نتيجة طبيعية ومنتظرة عند تعارض بين قوتين عاطفتين ويرى منجر أن الصراع يقوم بين إحدى قوتين داخليتين أساسيتين في الإنسان: الأولى قوة التعدي، والثانية القوة الجنسية. ويؤكد (أتباع فرويد) على أهمية الولادة أثناء نزول الطفل وحتى ظهوره بأنها أساس انفعالات القلق مستقبلاً. كما يرون أن للقلق أهمية كبيرة في نشوئها

الأمراض العصبية بل أنه في الحقيقة العامل الأساسي في نشوئها ( سيد ، جمعة والصبوة:2000م:ص14-16).

والقلق عند كارن هورني: يحدث عند الطفل عندما يعاقبه والديه في عادات النظافة، والطعام، والنوم، وهو لا يعرف لماذا يعاقب، وأن أنماط معاملة الوالدين، وعلاقة الوالدين بالطفل، وعدم تقديم الدعم العاطفي له، وحرمانه من الحب والحنان. أما المدرسة السلوكية فتري أن القلق سلوك متعلم تعلمه الفرد عن طريق التعلم الخاطئ عن طريق الإشراف الكلاسيكي والنماذج الأبوية القلقة. واستجابة لمثيراته نتيجة تعرضه للعقاب أو مواقف مهددة لحياته (سيد ، جمعة والصبوة:2000م:ص14-16).

وهناك عدة عوامل مسببة للقلق؛ منها كما ورد في (العزة ، سعيد: 2004م:ص32-59) أسباب وراثية ومنها العوامل الاجتماعية والفسولوجية، وغيرهما، ذكر(عكاشة، أحمد 2003م:ص138) أن للعامل الوراثي تأثير في نشأة القلق، فقد أثبتت دراسة التوائم تشابه الجهاز العصبي غير الإرادي واستجابته للمنبهات الخارجية، والداخلية، وكذلك أوضحت دراسة العائلات أن 15% م الآباء وأخوة مرضى القلق يعانون من المرض نفسه؛ وجد أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50% أن حوالي 65% يعانون من بعض سمات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير المتشابهة فوصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات ، ولذا فالوراثة تلعب دوراً مهماً في الاستعداد للمرض.

وقد قسم العلماء القلق إلى نوعين رئيسيين هما: القلق الطبيعي، والقلق المرضي. فالقلق الطبيعي بأنه ظاهرة طبيعية لدى الأسوياء من الناس حيث يصبح حافزاً، وحاجزاً ضد اللامبالاة والجهود في الأداء ومحركاً للطاقة المخزونة في الاتجاه الصحيح. أما القلق المرضي فهو: غير معروف مصدره بمعنى أن الفرد لا يعرف الأسباب التي تقلقه فهو دائماً يتوقع الشر ويكون مصدر القلق داخلياً بعكس القلق الطبيعي الذي يكون مصدره العالم الخارجي(أبوالنصر، مدحت:2005م:ص157).

يعتمد علاج القلق على عدة عوامل منها شخصية الفرد، وشدة القلق، ومن وسائل العلاج المتاحة للفرد:العلاج النفسي، والكيميائي، والعلاج السلوكي، والعلاج

بالعمل، والعلاج بالإعلام البيولوجى، والعلاج البيئى، والاجتماعى، والعلاج بالقرآن الكريم، والذكر (عكاشة، أحمد: 2003م: ص156).

الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة :

دراسة عويد سلطان(2010م):

دراسة بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بالشكاوي العصبية والبدنية لدى الطالبات والطلاب في جامعة الكويت وعلاقتها بالأمل. هدفت هذه الدراسة فحص العلاقة بين الصلابة والشكاوي البدنية والعصبية والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات البحث. اتبعت الدراسة المنهج الوصفى، واستخدمت مقياس الصلابة النفسية والاستبانة كأدوات للدراسة. وتمثلت عينة الدراسة من طلاب وطالبات جامعة الكويت. تمثلت نتائج الدراسة في:

كشف بأنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث، في الصلابة النفسية، والعصبية، والشكاوي البدنية

أن متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور مما يعني أن الإناث أكثر عصبية وشكاوي بدنية من الذكور.

دراسة سلمان محمد عبد الله (2008م):

دراسة بعنوان: الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات أم القرى بمكة المملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاحتفاظ أفراد بصحتهم النفسية، والجسمية، رغم تعرضهم للضغوطات. كما اتبعت الدراسة المنهج الوصفى، وإستخدمت مقياس الصلابة النفسية، والاستبانة كأدوات للدراسة. وتكونت عينة الدراسة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. تمثلت أهم النتائج في أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية، وتشمل متغيرات الالتزام وهو وضوح الهدف والتحكم والتحدى وهذه من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي على الرغم من التعرض إلى الضغوطات.

دراسة هولاهان؛ وموس (Moos & Holahan):

المذكور في (عبد الصمد 2002م) التي أكدت نتائجها أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء والحب والتقبل تجعل الفرد أكثر صلابة نفسية ولديه قدرة وفاعلية على المواجهة وأقل اكتساباً كما أوضحت أيضاً أن الذكور، أكثر صلابة نفسية من الإناث.

### دراسة هل وآخرون (1987م): (Hell & other 1987):

بعنوان العلاقة بين مفهوم الصلابة النفسية وبين تقدير الذات والارتباط الإجتماعي. هدفت الدراسة، إلى فحص العلاقة بين مفهوم الصلابة النفسية وبين تقدير الذات والارتباط الاجتماعي. تمثلت أهم نتائجها في وجود علاقة دالة احصائية بين الصلابة النفسية وكل ما تقدير الذات والارتباط الاجتماعي.

### دراسة ماكسويل وويلكرسون (1982): (Maxwell and Wilkerson 1982)

بعنوان أثر التعلم لمبادئ العلاج العقلاني الانفعالي وفنياته على خفض القلق لدى طلاب الجامعة. هدفت الدراسة لمعرفة أثر التعلم لمبادئ العلاج العقلاني الانفعالي وفنياته على خفض القلق، لدى طلاب الجامعة حيث هدفت إلى الوقوف على أثر العلاج العقلاني الانفعالي من خلال تعليم مبادئه بشكل جماعي في خفض درجة القلق، وذلك من خلال التحكم، وضبط الذات للانفعالات. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي. وقد تكونت عينة الدراسة من (249) طالب وطالبة جامعية وقد قسمت إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة). وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان العوامل الست عشرة للشخصية لقياس القلق والعصابية - برنامج جماعي في العلاج العقلاني الانفعالي. ولقد خلصت الدراسة إلى نتائج أهمها: إزدياد الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والقدرة على مواجهة وتحمل الإحباط وإمكانية حل المشكلات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وفعالية البرنامج العلاجي وفنياته على خفض القلق لدى طلاب الجامعة، وكذلك الانفعالية والعصابية الأخرى.

### دراسة ريكس (1984): (Ricks 1984)

بعنوان: دراسة العلاج العقلاني الانفعالي وتقليل القلق التشخيصي لدى طلاب المدارس الثانوية. وقد هدفت الدراسة إلى تقييم العلاج العقلاني الانفعالي التخلي للعلاج القلق البين شخصي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ولقد تكونت عينة الدراسة من (99) طالباً

من مدرسة ثانوية في مدينة أوجين بولاية أريغون، وتشتمل على مجموعة من الطلاب والطالبات تراوحت أعمارهم بين (12 - 16) سنة مقسمون إلى ثلاثة مجموعات مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة واحدة وذلك بطريقة عشوائية. واستخدم الباحث مجموعة من المقاييس هي مقياس لواطسون وفرويد 1969م Frioud & Watson، مقياس هافينجست للعلاقات الاجتماعية 1961م (Havinghust) مقياس الخوف من التقييم؛ مقياس التعليم الذاتي لاليس. ولقد خلصت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن العلاج العقلاني الانفعالي يتفوق على طريقة الإرشاد الموجه في علاج القلق التشخيصي لطلاب الصفوف الثانوية، وذلك بعد العلاج والمتابعة حيث تبين أنه أكثر فاعلية، وأن مجموعتي العلاج العقلاني الانفعالي، والعلاج العقلاني الانفعالي التخيلي حققت إنخفاضاً أعلى في التفكير الغير عقلاني.

دراسة وارن وسميث وفلتتين ( Veneten&Samith& Warren ) (1984م): بعنوان: تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث هدفت الدراسة إلى الوقوف على مدى تقييم فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة القلق لدى الطلاب.

اتبعت الدراسة المنهج التجريبي. حيث أجريت الدراسة على عينة من طلاب مكونة من (95) طالب متوسط أعمارهم في حدود (14) سنة مقسمين إلى أربع مجموعات ثلاث منها تجريبية والرابعة ضابطة احد المجموعات طبق عليها برنامج الإرشاد الموجه بينما لم يطبق على المجموعة الضابطة أي برنامج وقد اشتمل البرنامج الإرشادي على سبعة جلسات إرشادية مدة كلا منها (50) دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً. وتم استخدام مقياس الخوف من التقييم السلبي لواطسون وفريتدن - مقياس الانطواء والضيق لواطسون - مقياس العلاقات الاجتماعية لهارون وهيرست وزملائه، قائمة الأفكار لكلسينوف وزملائه، بالإضافة إلى رصد الأفكار التي يحدثون بها أنفسهم وتقييم انفعالاتهم على مقياس مدرج من (1-17) فقرة. ولقد خلصت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج العقلاني الانفعالي والعلاج التخيلي في خفض درجة القلق بمجموعة الإرشاد الموجه والمجموعة الضابطة.

دراسة ماركس ( Marks 1997): بعنوان: تأثير برنامج إرشادي في خفض السلوكيات والانفعالات المحبطة للذات المتمثلة في العدوان والقلق والاكتئاب. هدفت الدراسة للتعرف على تأثير برنامج إرشادي في خفض السلوكيات والانفعالات المحبطة للذات المتمثلة في العدوان والقلق والاكتئاب.

تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة موزعة على مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منها (75) طالب وطالبة من جامعة ميزوري بالولايات المتحدة الأمريكية. أكدت نتائج الدراسة التأثير الفعال للبرنامج الإرشادي في خفض درجة العدوان والغضب والاكتئاب لدى الطلاب.

دراسة عزة الغامدي (1999م): بعنوان: فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق الاختبار ولدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بالرياض. السعودية. حيث هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق الاختبار. اتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من اللاتي يعانين من قلق الاختبار ولقد تم اختيارهم بطريقة عمدية ولقد قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متكافئتين من حيث العمر والتحصيل الدراسي ودرجة القلق و درجة الأفكار غير العقلانية .

تم استخدام مجموعة من الأدوات هي: مقياس قلق الاختبار، مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الريحاني (1985م)، وتعديل منيرة الشمس (1997م)، وهي معدلة على طالبات الملك سعود - برنامج العلاج العقلاني الانفعالي لخفض الاختبار على العينة التجريبية. ولقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج في خفض قلق الاختبار عن طريق تخفيض الأفكار السلبية المصاحبة له.

منهج وإجراءات الدراسة الميدانية

تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي، تمثل مجتمع الدراسة من طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم (بكالوريوس)، والبالغ عددهم الكلي (3000) طالب وطالبة. والجدول (1) يوضح ذلك. وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلاب البكالوريوس ويمثلون (10%) من مجتمع الدراسة الحالية تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية البسيطة. والجدول رقم (2) يوضح ذلك .

جدول رقم (1) يوضح الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم التي تم اختيارها لتمثل مجتمع الدراسة

الجامعة	الكلية	طلاب الفرقة الأولى	طلاب الفرقة الأخيرة
جامعة الخرطوم	الطب	134	70
	علم النفس	38	32
جامعة أم درمان الإسلامية	الصيدلة	373	236
	تاريخ	353	169
جامعة بحري	بيطرة	93	57
	قانون / لغات	166	95
جامعة النيلين	تمريض عالي	103	72
	تجارة / إدارة	245	152
جامعة الزعيم الأزهرى	رياضيات	46	237
	تربية أدبي	295	34
المجموع الكلي لطلاب الفرقة الأولى والأخيرة.		1846	1154
المجموع الكلي لمجتمع الدراسة		3000	



## جدول رقم (2) يوضح العينة التي تم اختيارها تبعاً لمتغير النوع

العينة	العدد	النسبة
ذكور	150	50%
إناث	150	50%
المجموع	300	100%

تم استخدام الأدوات الآتية:

أولاً: استمارة المعلومات الأولية: تتعلق بالبيانات الأساسية (الشخصية) وتشمل النوع، العمر، المستوى الصفى، والقسم الأكاديمي.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية، د/ عماد محمد مخيمر 2002م وهو أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، ويتكون من (44) فقرة تقع الإجابة عليه في ثلاث مستويات متساوية وهي (دائماً - أحياناً - أبداً) وتتراوح الإجابة عليها من إيجابي إلى متوسط وسلبي على التوالي بالآتي (3 - 2 - 1)، كما يتكون المقياس من ثلاث أبعاد وهي: (الالتزام، التحكم، التحدي). صدق المقياس: تم عرض هذا المقياس على عدد من المحكمين البالغ عددهم سبعة في مجال علم النفس لمعرفة آرائهم حول صلاحية العبارات، وبعد ذلك قام المحكمين بحذف وتعديل بعض الفقرات جدول رقم (3) يوضح ذلك.

## جدول رقم (3) يوضح العبارات التي قام المحكمون بتعديلها في مقياس الصلابة

النفسية

الرقم	العبارات في صورتها الأولية	الرقم	العبارات في صورتها المعدلة
1	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات	1	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت صعبة
5	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها	5	أستطيع تنفيذ خططي المستقبلية
6	اقتحم المشكلات لحلها عند بداية ظهورها ولا انتظر تفاقمها	6	أحل مشكلاتي عند بداية ظهورها

8	نجاحي في أموري يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة.	8	أبذل مجهود حتى أحقق النجاح
10	اعتقد أن لحياتي هدف أعيش من أجله	10	أضع هدف لحياتي
16	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك به والدفاع عنه	14	لدي أهداف واضحة أتمسك بها
19	أبادر بالمشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه	17	أشارك في النشاط الاجتماعي

جدول رقم (4) يوضح العبارات التي أوصى المحكمون بحذفها والعبارات سالبة

الارتباط وضعيفة الارتباط من مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارات التي أوصى المحكمين بحذفها	الرقم	العبارات سالبة الارتباط	الرقم	العبارات ضعيفة وصفرية الارتباط
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.	27	اعتقد ان حياة الافراد تتاثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	11	آمن بأن الحياة فرص وليست عمل وكفاح.
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.	29	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.	22	اهتمامي بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.
15	لدي قدرة على المثابرة حين انتهى من حل أي مشكلة .			23	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط.
22	اعتقد أن الحظ يلعب دوراً مهماً في حياتي.			32	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن.
24	أعتقد أن البعد عن الناس غنيمة.			34	أغير قيمي ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك.
26	أستطيع مواجهة المشكلات بقوة التحمل.				
31	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.				

36	أؤمن بالمثل الشعبي(غيرا حظ ولا فدان شطارة)			
37	أعتقد أن الحياة التي لا تتطوي على تغير هي حياة مملة وروتينية			

الخصائص السايكومترية لمقياس الصلابة النفسية: جدول رقم (5) يوضح ارتباط كل بند والمجموع الكلى لبنود الاستبيان لمقياس الصلابة النفسية

رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط
1	.67	16	.57	31	.70
2	.65	17	.36	32	.07
3	.57	18	.43	33	.59
4	.66	19	.38	34	.04
5	.70	20	.34	35	.37
6	.59	21	.46		
7	.35	22	.01		
8	.80	23	.09		
9	.68	24	.57		
10	.65	25	.35		
11	.08	26	.40		
12	.71	27	-.24		
13	.78	28	.39		
14	.63	29	-.03		
15	.35	30	.73		

يلاحظ من الجدول أعلاه أن البنود (29، 27) سالبة الارتباط والبنود (34، 32، 23، 22، 11) ضعيفة وصفرية الارتباط لذلك يجب حذفها حتى لا تؤثر في ثبات المقياس لتصبح عدد بنود المقياس هي (28) بدلاً عن (35) بند.

الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ = 0.81 الصدق الذاتي = 0.90

ثالثاً: مقياس تايلور للقلق الصريح (1983م): يتكون من (50) عبارة ولديه درجة عالية لمقياس مستوى القلق بشكل موضوعي، عن طريق الأعراض الظاهرة والصريحة التي يعاني منها شخص ما ويناسب هذا المقياس جميع الأعمار، وقد اقتبس هذا المقياس من مقياس القلق الصريح العالمية النفسية (J.A) وقد استخدمه

الباحثون في كثير من الدراسات في مختلف البيئات، تقع الإجابة عليه في ثلاث مستويات متساوية وهي (دائماً، أحياناً، أبداً) وتتراوح الإجابة عليها من إيجابي إلى متوسط وسلبى على التوالي بالآتي: (3 - 2 - 1).

صدق المقياس: تم عرض المقياس على عدد من المحكمين البالغ عددهم خمسة في مجال علم النفس لمعرفة آرائهم حول صلاحية العبارات، وبعد ذلك قام المحكمين بحذف، وتعديل بعض الفقرات كما هو موضح في الآتي:

جدول رقم (6) يوضح العبارات التي قام المحكمون بتعديلها في مقياس تايلور للقلق

الرقم	العبارات في صورتها الأولية	الرقم	العبارات في صورتها المعدلة
2	مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق	28	مرت بي أوقات لم أستطع النوم بسبب القلق
5	تتأبني أحلام مزعجة أو كوابيس عدة ليال	1	تتأبني أحلام مزعجة بسبب مشاجرتي مع زملائي
9	تثير قلق يأمور العمل والمال	27	تثير قلقي أمور الدراسة والمصاريف
20	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	12	من الصعب أن أركز في عمل ما
30	أنني حساس بدرجة غير عادية	33	أنا حساس جداً
32	لا أبكى بسهولة	31	أبكى بسهولة
34	كثيراً ما أصاب بالصداع	26	أشكو من الصداع
35	لدى قابلية للتأثر بالأحداث تأثراً شديداً	34	لدى قابلية للتأثر بالأحداث
39	أعتقد أحياناً أنني لا أصلح لشيء بالمرة	2	أعتقد أنني لا أصلح لشيء بالمرة

## جدول رقم (7) يوضح العبارات التي أوصى المحكمون بحذفها والعبارات سالبة

الارتباط وضعيفة الارتباط من مقياس مقياس تايلور للقلق

الرقم	العبارات التي أوصى المحكمين بحذفها	الرقم	العبارات سالبة الارتباط	الرقم	العبارات ضعيفة وصفية الارتباط
1	نومي مضطرب ومقطع	3	أرتبك بسرعة تجعل يتصبب العرق مني حتى في البرد	11	أنا إنسان متوتر جداً
3	مخاوفي قليلة جداً بالمقارنة مع زملائي	6	أشعر أنني أتمزق	12	من الصعب أركز في عمل ما
6	لدي متاعب كثيرة في معدتي	7	بداي وقدماي باردتين في العادة من شدة الارتباك	17	أقلق من سوء حظي
7	غالباً ما ألاحظ أن يدي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	8	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	30	أشعر بالقلق على شيء ما أو شخص ما طول الوقت
8	أعاني نوبات إسهال	16	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس في مقعدي		
11	كثيراً ما أخشى أن يجمر وجهي خجلاً	18	أخاف من أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي		
13	أثق بنفسي كثيراً	21	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة وأحياناً تلهج أنفاسي		
14	أتعب بسرعة				
16	أشعر بالتوتر لدرجة أن النوم يتعسر علي				
17	عادة ما أستيقظ هادئاً ولا أضطرب بسهولة				
19	لا أشعر بالسعادة معظم الوقت				
22	لا أتهيب الأزمات والشدائد				
28	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات				
29	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء الحظ				

الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الصريح: جدول رقم (8) يوضح ارتباط كل بند والمجموع الكلى لبنود الاستبيان لمقياس تايلور للقلق

رقم البند	الارتباط	رقم البند	الارتباط
1	.61	19	.33
2	.38	20	.36
3	-.02	21	-.02
4	.36	22	.37
5	.31	23	.42
6	-.10	24	.26
7	-.04	25	.43
8	-.05	26	.53
9	.38	27	.58
10	.43	28	.51
11	.03	29	.30
12	.01	30	.02
13	.59	31	.30
14	.29	32	.50
15	.58	33	.37
16	-.17	34	.41
17	.09	35	.58
18	-.05	36	.44

يلاحظ من الجدول أعلاه أن البنود (21، 18، 16، 8، 7، 6، 3) سالبة الارتباط والبنود (30، 17، 12، 11) ضعيفة وصفرية الارتباط لذلك يجب حذفها حتى لاتؤثر في ثبات المقياس لتصبح عدد بنود المقياس هي (25) بدلا عن (36) بند.

الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ = 0.80 الصدق الذاتي = 0.89

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1. معادلة ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات الاختبار
2. اختبار (ت) لعينة واحدة لمعرفة السمة العامة للمتغيرات
3. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروقات في النوع لمتغيرات الدراسة
4. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات.

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول: الذي ينص على تتسم الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم بالارتفاع

جدول رقم(8) يوضح اختيار (ت) لمعرفة السمة المميزة للصلابة النفسية لطلاب الجامعات الحكومية

حجم العينة	المتوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الإجمالية	الاستنتاج
300	56	60.4	2.10	46.7	299	.001	تتميز الصلابة النفسية للطلاب بالارتفاع

يلاحظ من الجدول أعلاه أن الوسط الفرض يبلغ (56) والوسط الحسابي بلغ (60.4) وأن قيمة (ت) قد بلغت (46.7) وأن القيمة الاحتمالية لها قد بلغت (0.001) وهى أقل من المستوى (0.05) وهى قيمة دالة إحصائياً.

أشارت النتائج إلى ارتفاع الصلابة النفسية لدى الطلاب الجامعيين، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ( سليمان محمد عبدالله : 2008م) في أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل متغيرات الإلتزام ( وضوح الهدف ) والتحكم والتحدى، هذه المتغيرات التي من شأنها المحافظة على الصحة النفسية بالرغم من التعرض للضغوطات، وتؤكد النتيجة ما ذكره (أبو ندى، عبد الرحمن 2007م : ص 3) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم قدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم القدرة على تلاشي الإجهاد، وتفسر النتيجة الحالية بأن طلاب الجامعات السودانية وحسب طبيعة المجتمع السوداني وظروفه الصعبة، بالإضافة للتنشئة الاجتماعية والدينية توجد لدى الطلاب خاصة في ظل وجود الظروف التعليمية الراهنة القدرة على مواجهة الصعاب والضغوطات ووجود الصلابة النفسية المرتفعة .

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثاني: الذي ينص على يتسم القلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم بالانخفاض.

جدول رقم (9) يوضح اختيار (ت) لمعرفة السمة المميزة القلق الصريح لطلاب الجامعات الحكومية



حجم العينة	المتوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الإجمالية	الاستنتاج
300	50	55.3	2.9	1.10	299	.001	يتميز القلق الصريح للطلاب بالارتفاع

يلاحظ من الجدول أعلاه أن الوسط الفرض يبلغ (50) والوسط الحسابي بلغ (3). (55) وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.10) وأن القيمة الاحتمالية لها قد بلغت (0.001) وهى أقل من المستوى (0.05) وهى قيمة دالة إحصائياً. وجاء في (عثمان ، فاروق السيد: 2002م : ص 13) أن القلق من الانفعالات الإنسانية جزء أساسي في آليات السلوك التي تمثل أحدهما المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، ويعد من العوامل الأساسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، وأشار ( يحيى، خولة أحمد: 2000م : ص 163 – 165 ) إلى وجود اضطرابات وسلوكيات لدى بعض الطلاب تتمثل في القلق والتوتر والمخاوف المهنية وضعف تقدير الذات والاكتئاب وغيرها. وتفسر النتيجة الحالية ارتفاع السمة العامة للقلق لدى الطلاب ترجع لعدد من العوامل منها ما هو مرتبط بالعصر الحالي (عصر القلق) الذي يفرض العديد من التحديات على جميع الأفراد، لا سيما الطلاب الذين يعانون من القلق نتيجة لعوامل شتى منها ما هو متعلق بالبيئة الدراسية، وعدم توفر المعينات اللازمة للعملية التعليمية، بالإضافة لمشاكل السكن والإعاشة، بالإضافة لقلة فرص العمل المتاحة للطلاب بعد التخرج، مما يجعله قلق على مستقبله .

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث: الذي جاء نصه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والقلق .

جدول رقم (10) يوضح ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والقلق الصريح لطلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم

المتغيرات	حجم العينة	قيمة الارتباط	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الصلابة النفسية	300	-0.046	0.017	توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين
القلق الصريح				

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة الارتباط بلغت (-0.046) والقيمة الاحتمالية لها بلغت (0.017) وهي أقل من المعنوية (0.05) وهي قيمة دالة إحصائياً.

يشير (حامد زهران: 2006م: ص 485 - 486) إلى تعدد أسباب القلق أهمها الاستعداد الوراثي والاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) ومواقف الحياة الضاغطة، ومشكلات الطفولة، والمراهقة والشباب والشيخوخة، والتعرض للحوادث، وعدم الترابط بين الذات الواقعية والذات المثالية.

تتفق النتيجة مع دراسة (عويد، سلطان: 2010م) وهي دراسة بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بالشكاوى العصبية والبدنية لدى الطلاب والطالبات في جامعة الكويت، توصلت الدراسة للنتائج الآتية: لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية والشكاوى العصبية والبدنية، وأن متوسط الإناث أعلى من متوسط الذكور، كما توجد علاقة موجبة بين الصلابة النفسية تختلف في وجود الأمل والشكاوى العصبية والبدنية لدى الإناث. وتتفق الدراسة الحالية مع ما ورد في (حمادة، عبداللطيف: 2002م: 236 - 237) إلى أن كوبازا قدمت عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وهي هذا الخصوص ترى مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استئثار الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق، وما صاحبه من أمراض جسدية، واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة: تعدل من إدراك الأحداث تجعلها تبدو أقل وطأة، ومنها تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال، وتؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وتقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل: اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

عرض ومناقشة وتفسير الفرض الرابع:

والذي جاء نصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لمتغير النوع (ذكر، أنثى)

مجموعتي المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
ذكور	150	61.7	7.9	34.2	298	0.016	توجد فروق بين الجنسين
إناث	150	58.8	8.9				لصالح الذكور

جدول رقم (11) يوضح اختيار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية

نلاحظ من الجدول أعلاه رقم (18) أن الوسط الحسابي للذكور بلغ (61.7) بينما بلغ الوسط الحسابي للإناث (58.8) وأن قيمة (ت) بلغت (34.2) وكانت القيمة الاحتمالية لها (0.016) وهى قيمة أقل من مستوى (0.05) وهى قيمة دالة إحصائياً. أي أن الذكور أكثر صلابة من الإناث، ويتفق ذلك مع ما جاء في دراسة هولاهان وموس (Moos Holahan & 2002م)، التي أكدت نتائجها أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث وتفسر النتيجة الحالية أن الذكور في مجتمعنا السوداني يتم تربيتهم على الصرامة والصلابة والمسؤولية كي يشبوا أقوياء لديهم قدرة عالية على الصلابة النفسية، وتحمل ضغوطات الحياة وعلى سبيل المثال يحبذ أسرهم عدم اختلاطهم بأنشطة النساء، وتذكيرهم أن البكاء ليس من صفات الرجال وغير ذلك من الممارسات التي تدعم سمة الصلابة النفسية منذ الصغر.

عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الخامس: الذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق في متغير النوع (ذكر، أنثى).

الجدول رقم (21) يوضح اختيار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في القلق الصريح

مجموعتي المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
ذكور	150	1.56	3.9	77.1	298	0.086	لا توجد فروق بين الجنسين
إناث	150	8.54	5.9				في القلق الصريح

نلاحظ من الجدول أعلاه رقم (20) أن الوسط الحسابي للذكور بلغ (1.56) بينما بلغ الوسط الحسابي للإناث (8.54) وأن قيمة (ت) بلغت (77.1) وكانت القيمة الاحتمالية لها (0.086) وهى قيمة أكبر من مستوى (0.05) وهى قيمة غير دالة إحصائياً. الطلاب من الذكور والإناث يتعرضون لنفس الظروف وضغوطات العصر عليهم مواجهتها بنفس القدر من القلق خاصة ما يتعلق بالمستقبل كما أن البيئة الدراسية مشتركة بينهم ونلاحظ أن قديماً في المجتمع السوداني كان الذكور هو الوحيدون الذين يعانون القلق الناتج من تحملهم لمسؤوليات وإعاشة الأسر، أما الآن فالأنثى تشارك الذكر في جميع مسؤوليات الحياة .

### خاتمة الدراسة

#### النتائج:توصلت هذه الدراسة إلى النتائج الآتية :

- 1/ تتميز السمة العامة للصلابة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم بالارتفاع.
  - 2/ تتميز السمة العامة للقلق الصريح لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم بالارتفاع.
  - 3/ توجد علاقة ارتباطية عكسية بين متغير الصلابة النفسية ومتغيرالقلق الصريح طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.
  - 4/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى) لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم لصالح الذكور.
  - 5/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الصريح تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى) لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.
- ثالثاً:التوصيات:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- 1/ تصميم برنامج لدعم الخبرات التي من شأنها المحافظة على الصلابة النفسية لدى الطلاب.
- 2/ العمل على خفض القلق التي تواجه طلاب الجامعات.

- 3/ اتباع الطرق الحديثة في البرامج التربوية والإرشادية في مجال التعليم الجامعي بما يحقق الأهداف المنشودة.
  - 4/ ضرورة عقد دورات تدريبية متخصصة للطلاب في مجالات علم النفس المختلفة .
  - 5/ العمل على تحسين البيئة الجامعية بما يتناسب واحتياجات الطلاب المختلفة .
- رابعاً: مقترحات الدراسة:
- اقترحت الدراسة الآتي :
- 1/ إجراء دراسة عن الصلابة النفسية والمتغيرات الاجتماعية والثقافية لدى طلاب الجامعات السودانية.
  - 2/ إجراء دراسة عن الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المشكلات والسلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
  - 3/ إجراء دراسة عن العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الأكاديمي للطلاب.
  - 4/ دراسة تجريبية تتناول برامج إرشادية وعلاجية لخفض القلق لدى الطلاب .

## المصادر والمراجع:

- 1 أبو ندى، عبدالرحمن، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر، 2007م، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.
- 2 البهاص، سيد أحمد: الإدراك الحسي والحركي والدوافع، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 2002م.
- 3 الصنيع، صالح بن إبراهيم: العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد (14)، 2002م.
- 4 الغامدي، عزة: فاعلية العلاج العقلاني والانفعالي في خفض القلق الاختباري لعينة من طالبات جامعة الملك سعود بالرياض، رسالة دكتوراه غير منشورة، 1999م.
- 5 بدرأوي، عمرو: كيف تتخلص من القلق، بيروت، الدار الذهبية، 2005م.
- 6 حمادة، لؤلؤة وحسين، عبد اللطيف: الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية. المجلد (الثاني عشر)، العدد (الثاني)، 2002م.
- 7 يحيى، خولة أحمد: السلوكية والانفعالية، عمان، الجامعة الأردنية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002م.
- 8 راضي، زينب نوفل: الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة. 2008م.
- 9 الرفاعي، عزة : الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. مصر. جامعة حلوان. كلية الآداب. قسم علم النفس، رسالة دكتوراه، 2003م.

- 10 زهران، حامد عبدالسلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض: مكتبة العبيكان، 2001م.
- 11 شيخ ، عبدالله آدان: الرعاية الأسرية التي يجدها المراهقون من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مقديشو وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والدراسية لتحقيق النمو التربوي، السودان. جامعة أم درمان الإسلامية. كلية التربية، رسالة ماجستير، 2008م.
- 12 صبحي، سيد: علم النفس الإكلينيكي المرضي الفحص والعلاج، عمان، دار الأوائل للنشر والتوزيع 2003م.
- 13 موقع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2014م.
- 14 مريزق، هشام يعقوب والفقير، فاطمة حسين : قضايا معاصرة في التعليم العالي، عمان، دار الراية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2008م.
- 15 مخيمر، عماد: الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (7)، العدد (17)، القاهرة، 2002م.
- 16 الجزائري، محمد ماهر. محاضرات في علم النفس الفسيولوجي، دراسات وبحوث، 2004م.
- 17 سيد، جمعة والصبوة: دراسات في علم النفس الإكلينيكي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000م.
- 18 سلمان، محمد عبد الله: سيكولوجية التعليم والتعلم الصفي، دار يافا للنشر والتوزيع، 2008م.
- 19 أبو النصر، مدحت: الإعاقة النفسية، المفهوم، والأنواع، وبرامج الرعاية. ط القاهرة: دار النشر مجموعة النيل العربية؛ 2005م.
- 20 عكاشة، أحمد: الطب النفسي المعاصر، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2003م.

- 21 عثمان، فاروق السيد: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2001م.
- 22 عويد، سلطان: الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوي العصبية، البدنية لدى الطلاب والطالبات بجامعة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، 2010م.
- 23 غرابية: التفكير المنطقي وعلاقته بنشاط الرسم لدى الأطفال، مجلة علم النفس، العدد (25)، 2003م.
- 24 العزة، سعيد حسني: تمرير الصحة النفسية. ط1. عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2004م.
- 1 Rex. Rational Emotive Therapy and reduce diagnostic concern among school students Secondary; 1984
- 2 Maxwell and Alchrison. altalm principles of rational emotive therapy and Vinyath to reduce anxiety among university students; 1982.
- 3 Houlahan; and Moss. Family environment and mental toughness; Abdul Samad said in a study. (2002)
- 4 Marx Tather. Mentoring program in reducing the behaviors and emotions frustrated with the task of aggression, anxiety and depression; 1997.
- 5 Warren Smith and Flantin. takiam effectiveness of rational emotive therapy in reducing the degree of concern among secondary school students (D. t). Marx Tather. Mentoring program in reducing the behaviors.
- 6 Hale you Akhron. vhs relationship between the concept of mental toughness between self-esteem and social link; 1987.